BASCHET

Ultima etapă a turului campionatelor republicane

In ultima etapă a turului campionatelor republicane de baschet, nu se vor desfășura toate meciurile programate inițial, deoarece jocurile echipelor Rapid, la fete și Steaua, la băieți, participante la „Cupa campionilor europeni", au fost aminate. Iată ce partide vor avea loc: MASCULIN, SERIA I: Știința Timișoara — Progresul București, C.S.O. Galați — Constructorul Arad; SERIA A II-A: Voința Tg. Mureș — A.S.A. Bacău, Voința Iași — Steagul roșu Brașov, Rapid București — Știința București, C.S.O. Craiova — Dinamo Tg. Mureș; FEMININ, SERIA I: Voința Tg. Mureș — Crișana Oradea; SERIA A II-A: Știința Cluj — Voința București, Blănuri Oradea — Progresul București, Voința Brașov — Mureșul Tg. Mureș.

Iată și reprogramarea meciurilor aminate în decursul campionatelor, din diferite motive: MASCULIN: C.S.O. Craiova — A.S.A. Bacău la 17 decembrie; A.S.A. Bacău — Steagul roșu Brașov la 13 decembrie, Dinamo Oradea — Știința Cluj la 7 februarie 1962, Steaua — Dinamo București la 7 februarie 1962; FEMININ: Rapid București — Agronomia Iași la 17 decembrie, I.T.B. — I.C.F. la 17 decembrie.

★

PLOIEȘTI (prin telefon). Intilnirea de baschet dintre echipele feminine Petrolul Ploiești și Știința Timișoara s-a incheiat cu victoria echipei gazdă, la scorul de 40–37 (24–21). Intrecerea a fost anostă, ambele formații practicind un joc de slabă valoare tehnică. Petrolul a condus în permanență cu 2–4 puncte. Timișorencele au arătat că știu să joace cu pase rapide, dar nu au avut eficacitate. Cele mai bune jucătoare: Silvia Popescu, Doina Mateescu (Petrolul), Ecaterina Cherciov și A. Zamfirache (Știința). (AMALIA KREISS — *coresp.*).

SCRIMA

Astăzi și miine la Galați — finalele spadasinilor

Sala de sport a școlii medii cu program special de educație fizică din Galați găzduiește astăzi și miine ultimele finale ale campionatelor republicane de scrimă din acest an, la startul cărora vor fi prezenți specialiștii în proba de spadă.

Programul definitiv al finalei a fost stabilit de către federația de specialitate astfel:

— simbătă va avea loc intrecerea pe echipe: (incepind de la ora 15);

— duminică concursul individual: ora 14,30 — calificări și semifinale; ora 18 — finala.



In fotografie: *Răzvan Dobrescu (Steaua), unul dintre protagoniștii finalelor de spadă de la Galați, într-un spectaculos asalt susținut în compania scrimerului orădean Thalmeiner.*

BOX

Miine vom cunoaște

Noua echipă campioană a R. P. Romine la box

Două dintre cele mai puternice echipe ale țării — Dinamo și Steaua — își vor disputa miine dimineață în sala Dinamo titlul de campioană a țării pe anul 1961. Meciurile sint așteptate cu mare interes de iubitorii boxului din Capitală, lucru firesc, ținind seama de faptul că la Dinamo și la Steaua activează unii dintre cei mai valoroși boxeri ai țării noastre.

Antrenorul *Nour* ne-a spus ieri că „elevii" pe care îi va urca în ring sînt bine pregătiți. El speră că echipa Dinamo va cuceri titlul pus în joc. La rîndul său, antrenorul militarilor, *Fiat*, ne-a declarat că deși formația pe care o antrenează cuprinde cîteva elemente tinere, totuși, atît tinerii cît și, firește, boxerii cu experiență de la Steaua vor lupta cu mare ambiție pentru ciștigarea titlului.

Iată acum programul reuniunii finale a campionatului republican pe echipe: *Ambruș* (D) — *Dobrescu* (S); *Crăciun* (D) — *Mindreanu* (S); *Gheorghiu* (D) — *Cișmaș* (S); *Birsu* (D) — *Czegeli* (S); *Mihalic* (D) — *Baciu* (S); *Dumitrescu* (D) — *Rinjeu (Marcu)* — S; *Stănescu* (D) — *Pițigoi (S)*; *Monea* (D) — *Ghirșik* (S); *Astaloș* (D) — *Negrea* (S); *Mariuțan* (D) — *Peiti* (S). Gala va începe la ora 10.

LUPTE

Părerea unui antrenor despre finalele de „libere"

Cu începere de miine dimineață Constanța va găzdui finalele campionatelor republicane de lupte libere seniori. Profitind de prezența în Capitală a antrenorului băimărean Z. Abrudan, l-am rugat să ne spună cîteva cuvinte despre întrecerile din orașul de pe malul Mării Negre.

„Spre deosebire de anii trecuți — ne-a spus Z. Abrudan — actuala ediție se anunță de un nivel tehnic mai ridicat. Această afirmație este întărită de faptul că în ultimele etape ale campionatului republican pe echipe, sportivii care au concurat la „libere" nu au mai recurs la procedee de „clasice". Cred că primele locuri vor fi ocupate la Constanța de acei luptători care vor lucra in cel mai curat stil de „libere". Ținînd seama de faptul că majoritatea sportivilor sînt bine pregătiți din punct de vedere fizic,



Cu prilejul ultimei etape a campionatului republican pe echipe, tînărul L. Kiss (C.S.M. Crișana Oradea) s-a remarcat pentru buna lui pregătire tehnică. În fotografia de mai sus îl vedeți în plină acțiune.

Foto: P. Romoșan

reiese că singurul „atu" va fi, deci, pregătirea tehnică.

Printre sportivii cu cele mai multe șanse de a ocupa locuri fruntașe îi „văd" pe cei de la Steaua București, Steagul roșu Brașov, și Metalul București. Am remarcat în ultima vreme însemnate progrese înregistrate de tinerii de la C.S.M. Cluj și Dinamo București. In ceea ce-i privește pe reprezentanții regiunii Maramureș pot spune că sînt bine pregătiți, iar tinerii Paulovici, Bălan și seniorul Jula pot furniza multe surprize.

Și acum, un lucru pe care îl dorim cu toții, antrenori și sportivi, este acela de a avea un arbitraj corespunzător, cel puțin tot atît de bun ca și cel pe care l-au avut colegii noștri de la „clasice"

Recenzii

„Despre atitudinea corectă a corpului"

Editura U.C.F.S. a publicat recent volumul **„Despre atitudinea corectă a corpului"**, de Dr. Adrian N. Ionescu. Lucrarea reprezintă sinteza experienței îndelungate a autorului, unul dintre specialiștii noștri recunoscuți în probleme de cultură fizică medicală. Atitudinea corectă a corpului, o problemă complexă și de interes general își găsește — de această dată — rezolvarea în cele 300 pagini ale cărții.

Analizînd stadiul actual al cunoștințelor în această problemă și păstrînd elementele valoroase ale vechilor concepții, autorul prezintă un îndrumar nou în felul de a privi atitudinea corpului. De această dată, atitudinea corpului este analizată multilateral în legătură cu toate pozițiile corpului — de repaus, de muncă și de gimnastică (stînd, șezînd, pe genunchi, culcat și atîrnat) cît și în diferite activități, printre care și cea profesională, în legătură cu vîrsta (de creștere, adultă și înaintată) văzută global și parțial, sub influența componentelor fiziologice și sub controlul scoarței cerebrale.

Meritul autorului constă în aceea că trasează jalonul între atitudinea deficientă funcțională și deficiență morfologică (de structură) propriu zisă, combătînd vechea concepție conform căreia orice atitudine deficientă are la origine o modificare de structură.

Realitatea este că atitudinea deficientă are ca substrat o tulburare funcțională a aparatului locomotor și a sistemului nervos, pe cîtă vreme deficiența morfologică are la origină modificări de structură ale formei corpului, musculare sau osoase, care s-au dezvoltat pe un teren patologic, congenital sau dobîndit.

Concretizînd noua concepție autorul dă o definiție mai reală — cel puțin pînă la această dată — atitudinii corecte a corpului, prin care înțelege: **„o funcție a corpului omenesc rezultată din acțiunea sinergică și coordonată a elementelor aparatului locomotor și a sistemului nervos cu ajutorul cărora se mențin stabilitatea, echilibrul și raporturile constante pe de o parte între corpul întreg și segmentele sale, iar pe de altă parte între corp și mediul inconjurător".**

Partea întîia a lucrării se încheie cu analiza cauzelor ce determină atitudinea deficientă, mecanismul producerii ei, felul cum evoluează și care sînt influențele atitudinii deficiente asupra organismului.

De un deosebit interes practic sînt recomandările făcute în partea a doua a lucrării referitoare la formarea și păstrarea atitudinii corecte, prevenirea atitudinii deficiente, corectarea atitudinilor deficiente prin mijloacele culturii fizice medicale în cadrul tratamentului complex, principalele indicații metodice și o suită de exerciții corective.

Lucrarea ne rezervă și o noutate prin aceea că arată valoarea atitudinii corecte a corpului în ridicarea măiestriei sportive mai ales la vîrsta cînd se pun bazele acesteia, accentuînd pe necesitatea unei dezvoltări fizice multilaterale, care nu înseamnă altceva decît o dezvoltare calitativă a musculaturii, dezvoltarea calităților fizice de bază (viteză, forță, rezistență, îndeminare) și ridicarea capacității de muncă a marilor funcții organice, cardio-vasculară și respiratorie.

Noțiunile cele mai importante sînt însoțite de ilustrațiile concludente ale șefului de lucrări Zeno Dragomir, mărind astfel posibilitățile însușirii cunoștințelor. Pentru cei interesați în aprofundarea studiului atitudinii corpului, autorul indică o bibliografie vastă și variată.

Prin conținutul său, lucrarea se adresează specialiștilor în problemă, medicilor și profesorilor de cultură



fizică medicală, profesorilor de educație fizică, studenților antrenorilor, in special acelora care pregătesc colective de copii și juniori, cît și unui cerc larg de cititori, printre care educatori, părinți și persoane care se ocupă cu ocrotirea sănătății oamenilor muncii.

Cu această lucrare autorul îmbogățește literatura de specialitate servind un exemplu demn de urmat.

IONEL BRATU
asistent la I.C.F.

Ne odihnim mai bine prin sport

★
Dr. TITU CRIȘAN
Directorul Dispensarului Regional pentru Cultură Fizică Cluj
★

Omului de știință, medicului, pedagogului care se ocupă de problemele de cultură fizică îi vine greu să dea un răspuns succint în problema importanței și folosului practicării sportului de către oamenii muncii. Pe măsură ce se gîndește, găsește tot mai multe argumente pentru a demonstra importanța și necesitatea practicării culturii fizice de către oamenii muncii.

Trăim în minunata vreme a desăvîrșirii construcției socialismului în patria noastră, cînd întregul nostru popor muncitor, călăuzit de învățătura înțeleaptă a partidului, participă cu uriașă însuflețire la munca constructivă în toate sectoarele de activitate. In statul democrat popular omul este cel mai prețios capital, problema asigurării sănătății lui stînd în centrul atenției partidului și guvernului. Grija față de om și nevoile sale este concretizată atît prin creșterea neîncetată a nivelului de trai, prin îmbunătățirea condițiilor tehnice din fabrici și uzine, cît și prin măsuri menite să contribuie la refacerea și menținerea capacității sale fizice.

S-a dovedit în mod științific că practicarea educației fizice și sportului — sub diversele sale forme — prezintă o contribuție însemnată la întărirea sănătății, la o dezvoltare fizică corectă, la refacerea și mărirea capacității de lucru, la sporirea rezistenței, îndemînării, dezvoltării curajului, a încrederii și hotărîrii de a învinge greutățile.

Observațiile clinice și cercetările de laborator au pus în evidență faptul că atît în cazul muncii fizice, cît și a activității intelectuale, ele se termină pînă la urmă cu oboseala elementelor nervoase ale scoarței marilor emisfere. In toate cazurile în care se dezvoltă oboseala, noi o putem înlătura dacă efectuăm trecerea organismului la o altă activitate, ceea ce duce la activizarea altor grupuri de celule nervoase corticale.

Este știut de către fiecare om care lucrează că în timpul efectuării muncii apare oboseala. Aceasta este numită oboseală acută, ea trebuind să dispară după un anumit timp. Dacă nu dispare și se cumulează cu oboseala din ziua următoare, se ajunge la o oboseală cronică. PĂRINTELE FIZIOLOGIEI RUSE, SECENOV, ELEVII SĂI VVEDENSKI-UHTOMSKI, PRECUM ȘI I. P. PAVLOV, AU DEMONSTRAT CĂ OBOSEALA ESTE REZULTATUL CURENTULUI NEÎNTRERUPT DE IMPULSURI CARE VIN DE LA MUȘCHI ȘI DIN CELELALTE ORGANE DE SIMȚ, IN SISTEMUL NERVOS CENTRAL ȘI CARE PROVOACĂ SLEIREA CAPACITĂȚII DE LUCRU A CELULELOR NERVOASE.

Fiecare om obosit simte necesitatea de a se odihni. Dar unii înțeleg prin odihnă încetarea oricărei activități pe un interval oarecare de timp. Aceștia însă nu știu că într-o astfel de odihnă pasivă fenomenele de refacere se desfășoară într-un ritm lent. ADEVĂRATA ODIHNĂ, ÎNSĂ, ESTE ACEEA IN CARE ORGANISMUL NU E IN STARE DE REPAUS ABSOLUT, CI EXECUTĂ O ACTIVITATE. ACEASTA ESTE O ODIHNĂ ACTIVĂ. DIN PUNCT DE VEDERE PSIHOLOGIC ȘI PEDAGOGIC, ODIHNA ACTIVĂ UȘUREAZĂ TRECEREA DE LA UN EFORT DE MUNCĂ LA ALTUL.

Principiul odihnei active enunțat și studiat deja în ultimul deceniu al secolului trecut de către Secenov, fundamentează de altfel și necesitatea practicării gimnasticii în producție.

Ea este un element de bază pentru recondiționarea funcțiunilor organismului, pentru înlăturarea proceselor de inhibiție corticală, de protecții determinate de permanentul schimb de excitații, survenite în timpul activității.

LIPSA DE MIȘCARE SAU MIȘCĂRILE STEREOTIPE IMPUSE DE SPECIFICUL ACTIVITĂȚII PROFESIONALE — DACĂ NU SINT COMBĂTUTE PRIN EXERCIȚII FIZICE — EXERCITĂ INFLUENȚE NEFAVORABILE ASUPRA ORGANISMULUI. Astfel: circulația sîngelui se face lent, oxigenarea țesuturilor este deficitară, capacitatea respiratorie este scăzută, digestia se face greu, funcția aparatului locomotor devine deficitară etc.

Au cuvîntul oamenii de știință

Gimnastica în producție este una din formele cele mai reprezentative de practicare a educației fizice de masă, putînd îmbrăca aspectul de gimnastică de angrenare (avînd rolul de înviorare și de pregătire a organismului pentru munca ce urmează), pauza de gimnastică, exerciții practicate individual în timpul muncii și gimnastica după încetarea lucrului.

SARCINA IMEDIATĂ A GIMNASTICII IN PRODUCȚIE ESTE COMBATEREA OBOSELII, REALIZAREA UNEI ODIHNE ACTIVE, CREȘTEREA CAPACITĂȚII DE MUNCĂ, CREAREA UNEI STĂRI EMOȚIONALE POZITIVE.

Afirmațiile cercetătorilor, precum și observațiile noastre, efectuate la Cluj la Uzinele „Ianoș Herbak" și Telinotrig, ca și la Fabrica de porțelan, Fabrica de confecții Flacăra, Fabrica de țigarete etc. arată că după practicarea exercițiilor fizice în cadrul gimnasticii în producție, cifrele privind tensiunea arterială și frecvența pulsului tind să se grupeze mai bine in limitele considerate normale — în comparație cu cele obținute înainte de efectuarea gimnasticii în producție. De asemenea, s-a observat o creștere a tonicității mușchilor ce participă la actul respirator, o creștere a ventilației pulmonare, deci o mai bună oxigenare a organismului.

Dacă sintetizăm cele de mai sus vedem că ideea introducerii gimnasticii în producție a plecat pe de o parte de la necesitatea prevenirii diverselor influențe negative inerente unor procese de producție, iar pe de altă parte de la importanța ei contribuție la menținerea și întărirea sănătății, la creșterea capacității de muncă și a productivității.

IN CONCLUZIE, GIMNASTICA IN PRODUCȚIE TREBUIE SĂ CONSTITUIE O VERIGĂ DIN ȘIRUL DE ACTIVITĂȚI ORGANIZATE, CARACTERISTICE EDUCAȚIEI FIZICE A MASELOR.

Pentru a asigura în suficientă măsură menținerea și întărirea sănătății, menținerea unei bune capacități de muncă, asigurarea unei longevități în producție și de viață, este necesar ca exercițiile de gimnastică să fie împletite cu alte activități de educație fizică ca: plimbări în aer liber, folosirea din plin a celor trei factori ai naturii: apa, aerul, soarele — participarea la excursii precum și practicarea organizată a unor ramuri sportive.